

BAB 2

LANDASAN TEORITIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Futsal

Futsal adalah permainan bola yang di mainkan oleh dua tim, yang beranggotakan lima orang dalam 1 tim, Tujuan permainan ini sama dengan permainan sepakbola, yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Istilah Futsal pada dasarnya berasal dari *spanyol* dan *portugis*. Sepakbola (*Football*) Dikenal *sebagai futbol*. Dalam istilah yang sama, kemudian dinamai Futsal. *Sal* disini memiliki arti ruangan dan di ambil daribahasa Prancis (*salon*). Dengan asumsi untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain sepak bola, futsal berkembang pesat di Brasil dan terus menyebar keseluruh dunia. Bahkan menembus ke daratan Benua Eropa, Amerika Serikat, Afrika, Asia, dan Oseania. Kompetisi internasional futsal di gelar kali pertamanya pada tahun 1965. Dan kejutan terjadi dimana Paraguay sukses menjadi juara piala Amerika Serikat, berikutnya sampai tahun 1979, Brasil mendominasi dan meraih enam trofi juara berturut-turut sampai piala Pan Amerika untuk kali pertama di tahun 1980 dan 1984.

Kejuaraan futsal dunia pertama kali di prakarsai Federasi Futsal AS (FIFUSA) pada 1982 di Sao Paolo, Brasil. Tuan rumah Brazil tampil sebagai juara. Dan *event* tiga tahunan ini juga di gelar di Eropa, yakni di Spanyol tahun 1985. Kembali Brazil menjadi juara, tetapi dikandaskan Paraguay pada *event* berikutnya di Australia tahun 1988. Langkah ke FIFA Kompetisi futsal semakin terorganisir dan merata di seluruh dunia. Pada 1989, FIFA secara resmi mengakui futsal sebagai bagian cabang sepak bola. FIFA langsung mengambil alih penyelenggaraan kejuaraan dunia futsal. Dua edisi Piala Dunia Futsal FIFA yang digelar tiga tahunan terlaksana dengan baik di Belanda pada tahun 1989 dan Hongkong pada 1992, dan Brasil tampil sebagai juara. Dengan pertimbangan waktu, FIFA mengubah event futsal ini menjadi empat tahunan. Dan Spanyol dipercaya untuk menjadi tuan rumah pada tahun 1996, dan trofi juara disabet

kembali oleh Brasil. Namun, Spanyol menggusur dominasi Brasil dengan memenangkannya dua kali berturut-turut di Guatemala Tahun 2000 dan Taiwan Tahun 2004.

Olahraga Futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal juga diciptakan sebagai alternatif dari sepakbola lapangan rumput yang tidak bisa dilaksanakan lantaran pengaruh salju di EROPA saat musim dingin. Sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan lapangan rumput, Futsal juga ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam sepakbola rumput, serta dilakukan untuk menjaga dan melatih kemampuan fisik secara umum dan teknik secara khusus. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan Futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

2.1.2 Aturan Permainan Futsal

1. Waktu Pertandingan

Periode pertandingan. Futsal dimainkan dalam dua babak. Setiap babak berdurasi 20 menit. Waktu itu tidak termasuk saat bola mati atau pertandingan dihentikan untuk sementara karena insiden tertentu. Waktu yang habis dapat diperpanjang jika terjadi tendangan penalti atau tendangan bebas. Di antara kedua babak, terdapat waktu istirahat maksimal 15 menit.

2. Time Out

Tiap-tiap tim berhak mendapatkan satu kali time-out setiap babak. Lamanya time-out satu menit. Time-out diajukan oleh pelatih kepada wasit jika timnya sedang menguasai bola. Jika pada paruh babak pertama tidak mengambil jatah time-out, tim tidak berhak mendapatkan dua time-out di babak kedua.

3. Penentuan Pemenang

Gol terjadi jika secara keseluruhan, bola melewati garis gawang di antara kedua tiang gawang dan di bawah mistar. Gol baru dianggap sah jika bola itu tidak dilempar, dibawa dengan tangan atau menyentuh tangan seorang pemain dari tim yang sedang menyerang. Dalam hal ini, kiper termasuk yang dilarang. Tim pemenang. Tim yang dianggap menang adalah yang mencetak gol lebih banyak selama pertandingan. Jika kedua tim mencetak gol dalam jumlah yang sama atau samasekali tidak mencetak gol, pertandingan berakhir dengan kedudukan seri. Aturan khusus, FIFA memberikan sejumlah kelonggaran untuk tiap-tiap kompetisi, apakah akan melakukan perpanjangan waktu atau prosedur lainnya untuk menentukan pemenang pertandingan.

4. Pelanggaran Pertandingan futsal,

Ada beberapa hal yang tidak boleh dilakukan oleh seorang pemain selama pertandingan. Ini menyangkut teknik dan nonteknik. Sebagai hukuman, kepada tim lawan akan diberikan tendangan bebas. Wasit memiliki kekuasaan mutlak untuk menentukan apakah yang dilakukan pemain termasuk jenis pelanggaran atau bukan. Secara garis besar, ada dua jenis pelanggaran yakni pelanggaran berat dan ringan.

- 1) Pelanggaran berat: Menendang atau mencoba menendang lawan, Mengganjal atau mencoba mengganjal lawan, Melompat kepada lawan, Menyerang lawan, meski hanya menggunakan bahu, Memukul atau mencoba memukul lawan, Mendorong lawan, Memegang lawan, Meludahi lawan, Memegang bola secara sengaja.

- 2) Pelanggaran ringan. Seorang kiper memegang bola dari rekan setimnya tanpa terlebih dulu disentuh lawan. Seorang kiper menguasai bola lebih dari empat detik, kecuali jika dia melakukan itu di daerah lawan.
- 3) Bermain dalam kategori membahayakan, Menghalang-halangi lawan yang tidak sedang menguasai bola, Mencegah kiper lawan melepaskan bola, Menyentuh bola dengan tangan secara tidak sengaja.

5. Kartu

Seorang pemain yang melakukan pelanggaran akan diberi peringatan. Salah satunya berbentuk pemberian kartu kuning. Itu diberikan jika: Pemain bersalah melakukan hal tidak sportif, Mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas, Tetap melakukan pelanggaran meski telah diberi peringatan, Mengulur-ngulur waktu dimulainya kembali pertandingan, Melanggar jarak saat tendangan hukuman berlangsung, Melanggar prosedur pergantian pemain, Sengaja meninggalkan lapangan tanpa seizin wasit.

- 1) Kartu merah. Seorang pemain yang diberikan kartu merah, diharuskan untuk meninggalkan lapangan pertandingan dan tidak diperbolehkan bermain lagi. Kartu merah diberikan jika: Bersalah, bermain sangat kasar, Bersalah, berkelakuan kasar, Meludahi lawan atau orang lain, Menghalangi gol yang dibuat tim lawan dengan menggunakan tangan, Secara jelas menggagalkan secara ilegal kesempatan lawan untuk mencetak gol, Menggunakan kata-kata yang bersifat menghina, Menerima kartu kuning kedua. Ketentuan khusus, Ada satu peraturan khusus yang sangat berbeda dengan sepak bola perihal kartu merah. Di futsal, tim yang pemainnya terkena kartu merah berhak memasukkan pemain pengganti dua menit setelah kartu merah diberikan, kecuali sebelum dua menit itu terjadi sebuah gol.

Jika gol terjadi, maka wasit berpatokan pada ketentuan sebagai berikut:

- 2) Jika posisi lima melawan empat pemain, dan tim dengan pemain lebih banyak mencetak gol sebelum dua menit, maka tim dengan jumlah pemain lebih sedikit berhak memasukkan pemain. b. Jika posisi empat

lawan empat dan tercipta gol, pertandingan akan tetap dilanjutkan dengan jumlah itu.

- 3) Jika posisi lima lawan tiga atau empat lawan tiga, dan tim dengan pemain lebih banyak mencetak gol sebelum dua menit, tim dengan tiga pemain hanya berhak memasukkan satu pemain tambahan.
 - 4) Jika posisi tiga lawan tiga dan tercipta gol, pertandingan akan tetap dilanjutkan dengan jumlah itu. e. Jika tim yang lebih sedikit mencetak gol sebelum dua menit, pertandingan dilakukan tanpa menambah jumlah pemain.
6. Tendangan Hukuman
- 1) Tendangan bebas tidak langsung. Tendangan ini diberikan kepada tim lawan, jika seorang pemain melakukan pelanggaran ringan. Tendangan diambil dari titik di mana pelanggaran terjadi. Jika terjadi di kotak penalti, maka tendangan diambil dari garis penalti terdekat. Gol dapat dicetak hanya jika bola sudah menyentuh pemain lain sebelum masuk gawang. Tim yang bertahan diperbolehkan membentuk dinding pertahanan dengan jarak minimal 5 meter dari bola. Dan Tendangan bebas langsung. Kondisi normal: Diberikan kepada tim lawan jika seorang pemain melakukan pelanggaran berat. Gol dapat langsung tercipta melalui tendangan ini. Tim yang bertahan diperbolehkan membentuk dinding pertahanan dengan jarak minimal 5 meter dari bola.
 - 2) Tim yang bertahan tidak boleh membentuk dinding pertahanan. Mereka harus berada di belakang garis imajiner yang ditentukan wasit dan sejajar dengan garis gawang.
 - 3) Tendangan harus ditujukan langsung ke gawang, tidak boleh disodorkan ke pemain lain. c. Sebelum menyentuh penjaga gawang atau memantul dari tiang dan mistar gawang, pemain lain tidak boleh menyentuh bola.

- 4) Tendangan tidak boleh diambil dengan jarak kurang dari 6 meter dari gawang. Jika itu terjadi di kotak penalti, maka tendangan diambil dari garis penalti terdekat.
- 5) Jika pelanggaran keenam ini terjadi di daerah lawan atau di daerah sendiri antara titik penalti kedua dan garis tengah, maka tendangan bebas akan dilakukan dari titik penalti kedua. f. Jika pelanggaran keenam terjadi di daerah sendiri antara garis gawang dan titik penalti kedua di luar kotak penalti, maka tim yang mendapat tendangan bebas boleh memilih titik penalti kedua atau di tempat terjadinya pelanggaran.
- 6) Tendangan Penalti Diberikan kepada tim yang melakukan pelanggaran di dalam kotak penaltinya sendiri. Tendangan dilakukan dari titik penalti pertama. Gol dapat tercipta secara langsung dari tendangan ini. Selain penendang dan kiper lawan, pemain lainnya harus berada di luar kotak penalti. Aturan khusus, Untuk tendangan penalti dan tendangan bebas langsung ketika lebih dari lima pelanggaran, berlaku ketentuan sebagai berikut:
 - 7) Ketika seorang pemain tim bertahan melakukan pelanggaran prosedur, maka tendangan akan diulang jika tidak tercipta gol dari tendangan itu. Tendangan tidak akan diulang jika tercipta gol.
 - 8) Ketika pemain sebuah tim yang melakukan tendangan membuat pelanggaran prosedur, maka tendangan akan diulang jika dari tendangan itu tercipta gol. Tendangan tidak akan diulang jika tidak tercipta gol.
 - 9) Untuk tendangan bebas langsung dan tidak langsung, jika tim yang mendapat tendangan bebas melakukannya lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung bagi tim lawan.
7. Tendangan Memulai Pertandingan Kembali
 - 1) Tendangan ke dalam. Pengganti lemparan ke dalam pada sepak bola. Tendangan ini diberikan jika bola melewati garis samping lapangan

baik di tanah maupun udara. Gol tidak boleh langsung tercipta dari tendangan ini. Jika dilakukan lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung bagi tim lawan.

- 2) Tendangan gawang. Tendangan ini diberikan jika bola melewati garis gawang dengan sentuhan terakhir dilakukan oleh salah seorang pemain yang sedang menyerang. Tendangan diambil dari titik mana pun di dalam kotak penalti. Gol tidak boleh langsung tercipta dari tendangan ini. Jika dilakukan lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung di garis penalti bagi tim lawan.
- 3) Tendangan sudut. Tendangan ini diberikan jika bola melewati garis gawang dengan sentuhan terakhir dilakukan oleh salah seorang pemain yang sedang bertahan. Tendangan diambil di dalam busur sudut di sudut terdekat dari keluarnya bola. Gol boleh langsung tercipta dari tendangan ini, tetapi hanya ke gawang tim yang bertahan. Pemain bertahan harus berjarak minimal 5 meter dari bola. Jika tendangan dilakukan lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung di dalam busur sudut bagi tim lawan.

2.1.3 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar Futsal sama dengan teknik dasar sepakbola. Seperti mengumpan (*Passing*), mengumpan lambung (*cipping*), menahan (*control*), menembak (*sooting*), dan menggiring (*dribling*). Karakteristik bola dan lapangan yang kecil menjadi instrumen yang sangat bagus untuk mendukung dalam membantu pemain futsal untuk mengembangkan teknik dasar penguasaan bola semaksimal mungkin. Setiap pemain futsal diuntut dan arus di bekal teknik dasar untuk bisa bermain dengan baik di dalam lapangan serta teknik dasar merupakan hal yang sangat mudah.

Menurut Muharnanto (Di dalam Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H, 2017) Mengemukakan dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, diantaranya adalah :

1. Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar *passing* adalah :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas di arahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

2. Teknik Dasar Menahan Bola (*stopping*)

Teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (*control*) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar keterampilan menahan bola sebagai berikut:

- 1) Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- 2) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat

dibawah bola. Adapun langkahlangkah dalam melakukan teknik dasar *chipping* adalah sebagai berikut:

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *chipping*.
 - 2) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
 - 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *chipping*, ayunan kaki jangan dihentikan.
4. Teknik Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Adapun langkahlangkah dalam melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

- 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
 - 2) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
 - 3) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
 - 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
5. Teknik Dasar Menembak Bola ke Sasaran (*shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Adapun langkahlangkah dalam melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan agak dicondongkan kedepan. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.

- 3) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 4) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

2.1.4 Teknik Dasar *Passing*

Passing diartikan sebagai Operan atau umpan kepada teman satu tim untuk memperoleh point dalam permainan maupun penguasaan bola terhadap suatu tim. *Passing* juga menjadi salah satu komponen penting dalam permainan futsal. Menurut Syafaruddin (2018) “Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis)” (hlm. 224).

Sedangkan menurut Kurniawan (2020) berpendapat bahwa “Mengoper (*passing*) bisa dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, dapat dilakukan dengan memakai kaki bagian dalam, kaki bagian luar, bagian ujung kaki, bagian tumit, atau bagian sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar” (hlm. 104).

- 1) Cara melakukan mengumpan dengan kaki bagian dalam



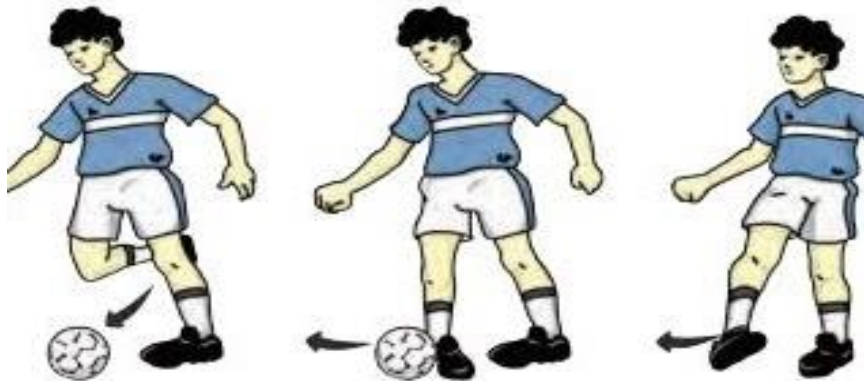
Gambar 2.1 Cara melakukan mengumpan dengan kaki bagian dalam

Sumber: <https://repository.uir.ac.id/5321/5/bab2.pdf>

- Tempatkan kakitumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan
- pada saat mengumpan selalu melihat bola
- gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan
- perhatikan kaki ayun (kaki yang digunakan untuk mengumpan)
- ayun kaki sekuat-kuatnya kearah depan

- angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan
- kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat
- pada saat sentuhan (*impact*) kaki bagian dalam dari atas diarahkan ketengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung
- diteruskan dengan gerakan lanjutan (*followthrougt*) dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan
- Tempatkan kaki tumpu disamping bola
- Pada saat mengumpan selalu lihat bola
- Gunakan kaki bagian luar untuk mengumpan
- Perhatikan ayunan kaki (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan)
- Ayunan kaki dari arah belakang sekuat-kuatnya kearah depan
- Angkat kedua tangan ke samping, untuk menjaga keseimbangan
- kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat
- pada saat sentuhan (*impact*) kaki bagian luar dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah
- diteruskan dengan gerakan lanjutan (*followthrougt*) dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan
- Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan
- Pada saat mengumpan selalu lihat bola
- Gunakan kaki bagian luar untuk mengumpan
- Perhatikan ayunan kaki (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan)
- Ayunan kaki dari arah belakang sekuat-kuatnya kearah depan
- Angkat kedua tangan ke samping, untuk menjaga keseimbangan
- kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat
- pada saat sentuhan (*impact*) kaki bagian luar dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah

2) Cara melakukan umpan bola dengan kaki bagian luar

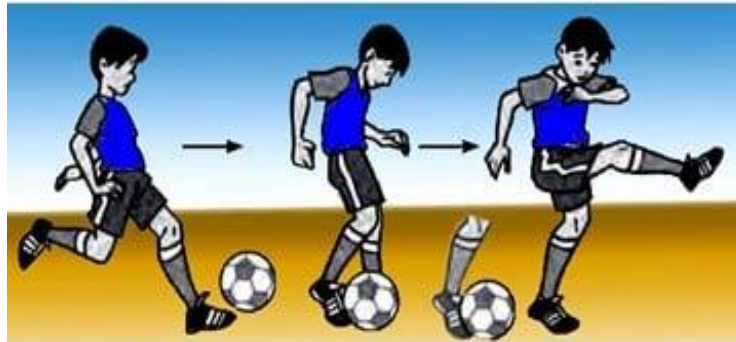


Gambar 2.2 Cara melakukan umpan bola dengan kaki bagian luar

Sumber: <https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/14/18300038/cara-melakukan-passing-bola-dengan-kaki-bagian-luar>

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola
- Letakkan kaki tumpu disamping bola
- lengan di samping badan dengan agak terlentang
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang digunakan menendang diputar dan dikunci
- Pandangan berpusat pada bola
- Perhatikan kesiapan teman pasangan atau partner sudah siap atau belum menerima umpan bola
- Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan kearah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam
- Perkenaan kaki kearah bola tepat pada tengah-tengah bola
- Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan
- Pandangan ke depan

3) Cara melakukan umpan bola dengan punggung kaki.



Gambar 2.3 Cara melakukan umpan bola dengan punggung kaki

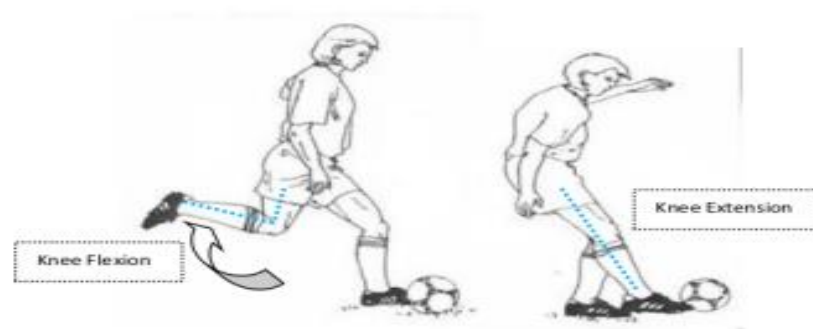
Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-sepak-bola/>

- Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan
- Pada saat mengumpan selalu lihat bola
- Gunakan kaki bagian punggung untuk mengumpan
- Perhatikan ayunan kaki (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan)
- Ayunan kaki dari arah belakang sekuat-kuatnya kearah depan
- Angkat kedua tangan ke samping, untuk menjaga keseimbangan
- Kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat
- Pada saat sentuhan (*impact*) pada bagian punggung kaki dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung
- Diteruskan dengan gerakan lanjutan (*Follow Throght*), dimana setelah sentuhan dengan bola dalam ayunan kaki jangan dihentikan.

2.1.5 Biomekanika Dan Otot Dalam Melakukan Passing

Biomekanika dapat dijadikan sebuah alat yang mampu mengetahui sistem biologis suatu gerakan yang dilihat dari sistem mekanikanya Ferdinands dkk., (2013). Biomekanika penting dikuasai para pelatih agar mempermudah dalam melakukan evaluasi teknik atletnya.

Menurut Kusuma, I. D. M. A (2020). Untuk mengetahui karakteristik mekanika teknik *passing* pada permainan futsal, maka dibuatkan pembuatan model sesuai dengan prinsip anatomi gerak yaitu pada sendi lutut (*hinge joint*). Sendi ini memiliki satu karakteristik gerakan yaitu flexion dan extension.



Gambar 2.4 Flexion dan Extension

Sumber: Kusuma, I. D. M. A (2020)

Pada gerakan yang ditunjukkan pada gambar 1, dapat diambil tiga poin pengukuran kinematika, yaitu panjang lintasan antara knee flexion sampai knee extension dengan satuan meter (m), kecepatan angular knee dengan satuan radian per second (rad/s), dan knee angle saat lutut melakukan gerak flexion dengan satuan derajat ($^{\circ}$).

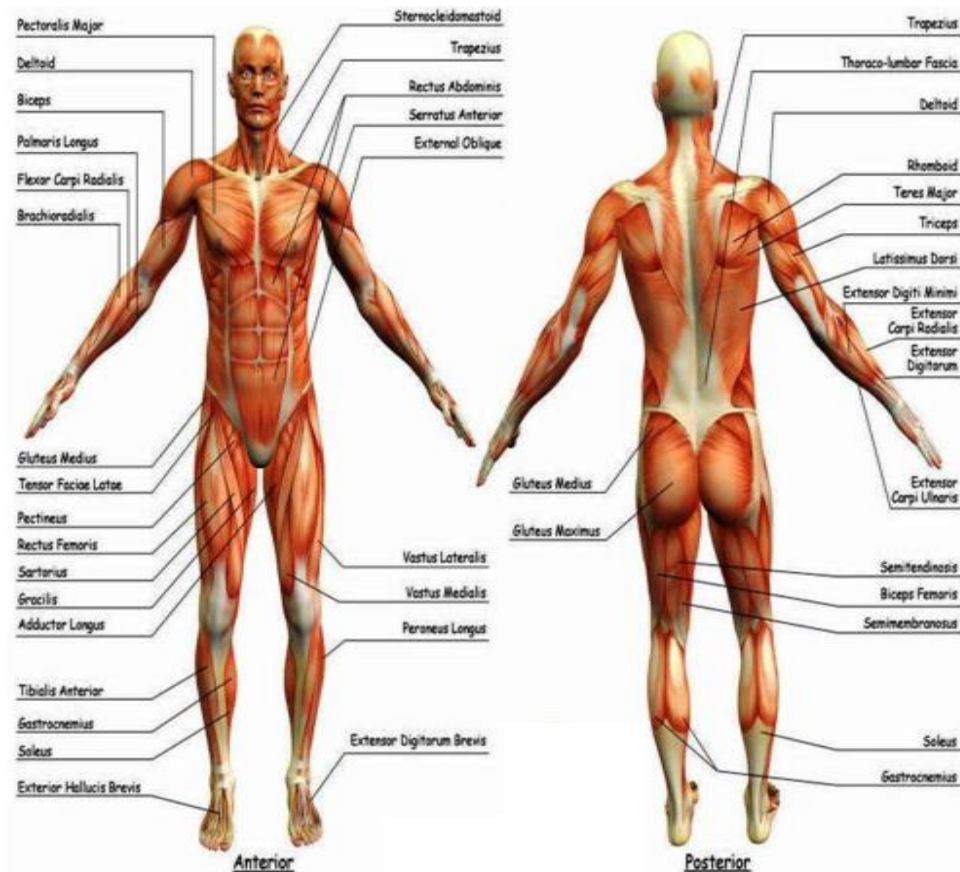
Biomekanika dapat dijadikan sebuah alat yang mampu mengetahui sistem biologis suatu gerakan yang dilihat dari sistem mekanikanya Ferdinands dkk., (2013). Biomekanika penting dikuasai para pelatih agar mempermudah dalam melakukan evaluasi teknik atletnya.



**Gambar 2.5 Cara Melakukan Teknik Biomekanika
Dalam Permainan Futsal**

Sumber: <http://wengayo.blogspot.com/2010/06/analisis-biomekanika-cabang-olahraga.html>

Menurut Saefudin (di dalam Asmara, I. M. 2019). Menjelaskan bahwa Otot adalah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu kontraksi



Gambar 2.6 Anatomi tubuh manusia

Sumber: <https://independent.academia.edu/AdwinAdnan>

Menurut Fasya, A. (2016) cara melakukan teknik menendang bola secara analisis biomekanika dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Awalan: Berdiri lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak kaki menghadap kedepan dan lutut sedikit ditekuk. Kaki sepak diputar keluar pada pangkal pahanya sehingga kaki sepak membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu menggunakan otot *gastrocnemius*.
- b. Perkenaan dengan bola: Terjadi pada daerah pergelangan kaki (*Peroneus Brevis*) bagian dalam, sedangkan bola disepak tepat pada titik pusatnya. Otot yang dominan yaitu (*sinergis, Antagonis*) *trisep* yang mendorong dan *hamstring* yang menahan supaya gaya yang di hasilkan tidak terlalu besar..

c. *Follow Through*: Dengan cara mengikuti lintasan ayunan gerak kaki ke depan. Posisi akhiran kaki *gastrocnemius* setelah menendang lurus ke depan searah dengan arah hasil tendangan. Dan untuk keseimbangan menggunakan otot *pelvic muscles*.

Untuk mendapatkan hasil tendangan yang baik dapat pula ditunjang dengan penerapan biomekanika gerakan dimana titik berat badan berada pada tumpuan kaki yang tidak melakukan gerakan, sebagai pusat keseimbangan berada pada bagian badan tubuh, selanjutnya dalam melakukan tembakan dilakukan dengan momentum yang besar sebagai hasil dari impuls yang kuat.

2.1.6 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, maupun strategi dalam berbagai macam jenis olahraga.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Kondisi fisik dapat di capai titik optimal jika seseorang latihan di dimulai dari usia dini dan di lakukan secara terus menerus.

Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas ditentukan oleh empat indikator, yaitu memiliki kecerdasan spiritual, kecerdasan intelektual, kecerdasan sosial emosional dan kecerdasan kinestetik. Kecerdasan spiritual diperoleh melalui olah hati, kecerdasan intelektual diperoleh melalui olah pikir, kecerdasan sosial emosional diperoleh melalui olah rasa, dan kecerdasan kinestetik diperoleh melalui olahraga atau latihan fisik. Bila keempat indikator yang memengaruhi sumber manusia yang berkualitas tersebut dapat ditumbuhkembangkan secara optimal dengan seimbang, akan mampu mengkondisikan kualitas manusia lebih sempurna. Kecerdasan kinestetik adalah:

- 1) Beraktualisasi diri melalui olahraga atau latihan fisik untuk mewujudkan insan yang sehat, bugar, berdaya tahan, sigap, terampil, dan trengginas,
- 2) Aktualisasi insan adiraga. Beraktualisasi diri, berarti melibatkan diri atau berpartisipasi melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga. Aktualisasi insan adiraga, adalah mengaktualisasikan nilai-nilai latihan fisik atau kegiatan olahraga ke dalam kehidupan sehari-hari, nilai-nilai tersebut

antara lain adalah: semangat juang, sportifitas, kejujuran, disiplin, etika, dan sebagainya. Seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi, upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik dan prestasi olahraga perlu pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Latihan fisik dan kegiatan olahraga sekarang ini, tidak hanya dipengaruhi oleh partisipasi seseorang/masyarakat berolahraga atau atlet dan pelatihnya saja, tetapi juga oleh ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu (*inter disipliner*). Latihan fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan fungsi jantung. Akibat dari latihan, bahwa pada waktu istirahat jumlah denyut nadi per menit pada orang yang latihan lebih rendah daripada yang tidak terlatih. Frekuensi nadi 40-60 pada olahragawan adalah suatu hal yang tidak jarang dijumpai. Peningkatan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan

3) Pembentukan Kondisi Fisik dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik Johnson dan Nelson (1986) mengungkapkan, perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter kemampuan fisik (*parameter fisiologis*).

Latihan fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan fungsi jantung. Akibat dari latihan, bahwa pada waktu istirahat jumlah denyut nadi per menit pada orang yang latihan lebih rendah daripada yang tidak terlatih. Frekuensi nadi 40-60 pada olahragawan adalah suatu hal yang tidak jarang dijumpai. Peningkatan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan

4 Pembentukan Kondisi Fisik dapat mencapai prestasi maksimal.

Komponen dasar kondisi fisik Menurut Bempa (Di dalam Bafirman dan Wayuri 2019) Pembentukan kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, taktik dan mental dalam berbagai cabang olahraga. Persiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, merupakan faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal, dan demikian sebaliknya.

Seperti bagan berikut: Persiapan Mental, Persiapan taktik, persiapan Teknik dan Persiapan Kondisi Fisik.

Pembentukan Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan Kualifikasi Pelatih Profesional sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari. Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat di selesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera.

Semua orang menginginkan kondisi fisik prima agar senantiasa dapat menjalankan tugas dan kewajiban tanpa ada gangguan, terutama bagi yang membutuhkan pekerjaan berat. Pekerjaan yang menggunakan otot besar dan berlangsung beberapa jam sangat membutuhkan kekuatan dan ketahanan otot. Demikian juga bagi atlet, untuk berprestasi tinggi membutuhkan kondisi fisik prima sesuai kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Tanpa didukung oleh kondisi fisik prima pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala. Dari pengalaman para atlet yang berprestasi, menunjukkan bahwa mereka berusaha secara konsisten untuk mengembangkan kondisi fisik sampai pada tingkat *excellent*".

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah

kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan futsal, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya.

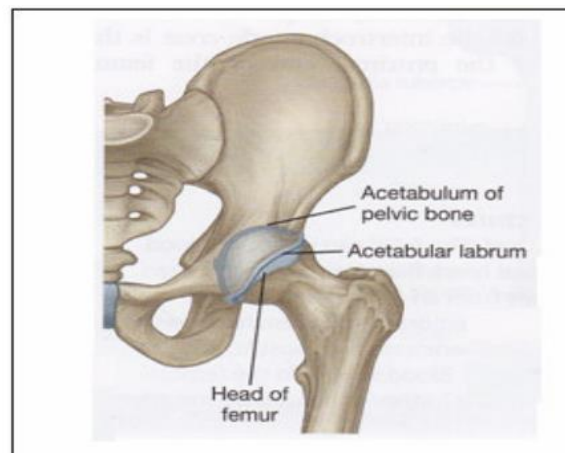
2.1.7 Fleksibilitas

Fleksibilitas hampir penting sekali dalam semua cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti permainan-permainan yang menggunakan bola, loncat indah, senam, beberapa nomor atletik, gulat dan lain-lain.

Menurut Febrianto, Budiman, dan Rusmana (2019) fleksibilitas dapat di definisikan sebagai kemampuan otot persendiaan untuk bergerak secara leluasa dalam lingkup gerak maksimal. Sedangkan menurut Ibrahim, Polii, dan Wungouw (2015) “Fleksibilitas dapat di definisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi otot, serta tali di sekitarnya untuk bergerak dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang di harapkan”.

Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian otot, tendon, dan ligament sekeliling persendian. Dari pendapat di atas, dapat di simpulkan bahwa fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan ruang gerak sendi atau otot untuk melakukan gerakan yang efisien dan seluas-luasnya.

Kelentukan dapat di kembangkan latihan peregangan otot dan latihan peregangan untuk memperluas gerak sendi. beberapa metode latihan melatih Fleksibilitas Menurut Harsono (2010:164) ada 4 yaitu Peregangan Dinamis, peregangan Statis, Peregangan Pasif dan peregangan PNF (*Proprioceptive Neoromuscular Facilitation*).



Gambar 2.7 Sendi panggul

Sumber: Drake, et al., 2012

Menurut Al-Muqsith (2017) Panggul merupakan persendian *enarthrosis* (*synovial ball and socket joint*). Berdasarkan gerakan sendi panggul termasuk persendian *multiaxial* sehinggalah memungkinkan gerakan fleksi, ekstensi, adduksi dan rotasi. Sendi panggul memiliki banyak gambaran *anatomis* yang cocok untuk stabilitas dan penyangga berat badan selama berdiri, berlari dan berlari.

Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh sendi panggul menurut Damiri (dalam PRIBADI, A. R. 2020) sebagai berikut :

- 1) Mengayunkan tungkai ke depan (*Flexion*)
- 2) Mengayunkan tungkai ke belakang (*Extention*)
- 3) Mengangkat tungkai ke samping menjauhi poros tubuh (*Abduction*)
- 4) Menarik tungkai ke tengah mendekati poros tubuh (*Adducation*)
- 5) Memutar tungkai ke arah dalam (*Inward rotation*)
- 6) Sirkumduksi tungkai (*Circumduction*).

Begitu pula dalam melakukan tendangan *Passing* Pemain Futsal memiliki fleksibilitas sendi panggul yang baik, mampu melakukan sebaran yang besar yaitu pada saat bentuk gerak tungkai di tarik ke belakang, kemudian di lanjutkan dengan ayunan ke depan sampai gerakan lanjutan sesuai yang di katakan Kosasih (dalam PRIBADI, A. R. 2020) Sebagai Berikut “Pada waktu menendang bola, badan harus sedikit membungkuk dan kaki yang di ayunkan ke belakang” (hlm.

231).

Sedangkan fleksibilitas panggul adalah kemampuan ruang gerak sendi daerah panggul untuk bisa bergerak luwes, efisien dan seluasluasnya.

Lulescu (2019) “menyatakan bahwa hubungan antara manifestasi kekerasan dalam olahraga terdapat banyak faktor yang bercampur dan salah satu faktor yang menghasilkan tindak kekerasan pada supporter olahraga yang sering dihasilkan oleh media massa”.

2.1.8 Koordinasi mata-kaki

Menurut Supriadi (2015) Koordinasi sebagai kemampuan yang menggabungkan dua atau lebih dari pola gerak dalam mencapai tujuan keterampilan gerak, sedangkan menurut Ismoko and Sukoco (2013) “koordinasi adalah kemampuan menggabungkan system saraf gerak yang terpisah dengan mengubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien”.

Manfaat koordinasi mata-kaki Menurut PP.PBVSI (1995:61) Yang di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Artajhi (2015) Menjelaskan kegunaan dan manfaat dari kontribusi adalah

1. Mengkoordinasikan beberapa gerak agar menjadi 1 gerakan yang utuh dan serasi
2. Efisien dan efektif dalam penggunaan tenaga
3. Untuk mencegah terjadinya cedera
4. Mempercepat berlatih, menguasai teknik.
5. Untuk memperkaya taktik dalam bertanding
6. Kesiapan mental atlet lebih mantap untuk menghadapi pertandingan

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi menurut Harre (1982) yang dikutip oleh Harsono (1988) dan di kutip kembali oleh Kusnadi Nanang dan erdi artaji (2015:52) di anjurkan latihan-latihan koordinasi antara lain:

1. Latihan-latihan dengan perubahan kecepatan dan irama.
2. Latihan-latihan dengan kondisi lapangan yang berubah-ubah.
Memperkecil dan memperluas lapangan .
3. Kombinasi berbagai latihan senam.

4. Koordinasi berbagai permainan.
5. Latihan-Latihan untuk mengembangkan reaksi.
6. Lari alang rintang dalam waktu tertentu.
7. Latihan di depan kaca, latihan keseimbangan, latihan dengan mata tertutup.
8. Latihan keseimbangan segera setelah melakukan koprol beberapa kali atau setelah berputa-putar di tempat.

Sementara koordinasi mata-kaki dalam permainan futsal adalah memungkinkan pemain untuk menghentikan dan mengontrol bola menggunakan kakinya dengan baik. Dari pendapat diatas di atas dapat di simpulkan bahwa koordinasi mata-kaki adalah ketetapan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu pola gerak ke pola gerak berikutnya dengan efisien melalui keterpaduan penglihatan mata dan gerakan kaki.

Menurut Supriadi (2015) “Dengan komponen koordinasi mata-kaki, seorang pemain futsal akan dapat di lakukan *passing* dengan baik dan cepat, kerena pemain tersebut akan dapat menggabungkan beberapa elemen gerakan mengumpan bola menjadi satu pola gerak mengumpan bola yang halus, efisien dan harmonis” (hlm. 8).

Koordinasi mata-kaki dalam permainan futsal adalah memungkinkan pemain untuk menghentikan dan mengontrol bola menggunakan kakinya dengan baik. Dari pendapat diatas di atas dapat di simpulkan bahwa koordinasi mata-kaki adalah ketetapan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu pola gerak ke pola gerak berikutnya dengan efisien melalui keterpaduan penglihatan mata dan gerakan kaki.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh :

Rian Yusuf Iskandar (2019) Yang berjudul kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola terhadap ekstrakurikuler permainan sepak bola SMK PUI CIKIJING. Hasil yang di peroleh yaitu terdapat korelasi yang signifikan antara koordinasi

mata kaki terhadap permainan di bola sepak.

Saefulloh Ramdani (2019) Yang berjudul Kontribusi power otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil long passing dalam permainan sepak bola. Hasil yang di peroleh Yaitu terdapat korelasi yang signifikan antara fleksibilitas panggul terhadap hasil passing.

Irman Muhamad Asmara (2019) Yang berjudul kontribusi power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *passing control*. Hasil yang di peroleh yaitu terdapat korelasi yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap hasil *passing* dalam permainan Futsal.

2.3 Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono (2015) “Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variable yang diteliti” (hlm. 60). Sedangkan untuk memecahkan masalah, anggapan dasar sangat diperlukan dalam penelitian karena anggapan dasar merupakan titik tolak dalam sebuah kegiatan penelitian yang hendak dilakukan peneliti. Menurut Tomi Hidayat, Anwar Yoesoef (2018) berpendapat “Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik” (hlm.35).

Dalam mengumpan bola sangat di butuhkan fleksibilitas panggul karena dengan memiliki fleksibilitas panggul yang baik maka seorang pemain futsal akan lebih luwes dalam mengumpan bola terutama dalam teknik *Passing*, karena dengan adanya fleksibilitas panggul yang baik seseorang bisa mengoper bola dengan lebih tepat dan akurat saat di hadang lawan. fleksibilitas panggul menurut Mulyana (2018) “fleksibilitas panggul adalah kemampuan ruang gerak sendi daerah panggul untuk bisa bergerak luwes, efisien dan seluas-luasnya”.

Dalam mengumpan bola sangat di butuhkan koordinasi mata-kaki karena adanya koordinasi mata-kaki seorang pemain futsal akan memberikan operan dengan tepat si saat ketatnya hadangan lawan koordinasi mata-kaki menurut Supriadi (2015) “koordinasi mata-kaki adalah kemampuan seseorang dalam melakukan ketepatan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu polagerak ke pola gerak berikutnya dengan efisien gerakan yang dilakukan melalui keterpaduan penglihatan dengan gerakan kaki”.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiono (2015) Hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam penelitian setelah peneliti menemukan landasan teori dan kerangka berfikir (hlm. 65). Sedangkan menurut Lolang (2014) “Hipotesis merupakan suatu pernyataan bahwa dugaan terhadap sesuatu adalah benar” (hlm. 685).

- 2.4.1 Terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas panggul terhadap hasil *passing* pada Anggota UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.
- 2.4.2 Terdapat kontribusi yang berarti koordinasi mata-kaki terhadap hasil *passing* pada Anggota UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.
- 2.4.3 Terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas panggul dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap hasil *passing* pada Anggota UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.